



国家汉办/孔子学院总部
Hanban/Confucius Institute Headquarters

新汉语水平考试

HSK（六级）

H61005

注 意

一、HSK（六级）分三部分：

1. 听力（50 题，约 35 分钟）
2. 阅读（50 题，50 分钟）
3. 书写（1 题，45 分钟）

二、听力结束后，有 5 分钟填写答题卡。

三、全部考试约 140 分钟（含考生填写个人信息时间 5 分钟）。

一、听 力

第一部分

第 1-15 题：请选出与所听内容一致的一项。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. A 女朋友不在家 | 7. A 要精益求精 |
| B 他的恋爱失败了 | B 人们有心理惯性 |
| C 他最后没打电话 | C 要学会取长补短 |
| D 女朋友给他打电话了 | D 坏事有时能变好事 |
| 2. A 心态影响成败 | 8. A 巧克力能提高记忆力 |
| B 玫瑰花种类繁多 | B 杏仁巧克力有助睡眠 |
| C 要避免盲目乐观 | C 维生素可延缓大脑衰老 |
| D 希望越大，失望越大 | D 巧克力含有丰富的维生素 |
| 3. A 遇事要冷静 | 9. A 情商比智商重要 |
| B 性格决定命运 | B 智商高的人不易成功 |
| C 做事情要有针对性 | C 管理者的情商都不很高 |
| D 机会偏爱有准备的人 | D 成功的决定因素包括情商 |
| 4. A 要培养孩子的耐心 | 10. A 钓鱼要选好位置 |
| B 沟通是教育的第一步 | B 钓鱼要精神集中 |
| C 沟通是为了给孩子信心 | C 我常和朋友去钓鱼 |
| D 要加强家长与学校的沟通 | D 雷雨天不应该钓鱼 |
| 5. A 钱钟书很幽默 | 11. A 现代人生活压力大 |
| B 鸡蛋比鸡肉有营养 | B 生活每天都充满变化 |
| C 《围城》是一部电影 | C 要养成好的生活习惯 |
| D 钱钟书接受了 3 次采访 | D 人们常感叹时间过得太快 |
| 6. A 音乐创作需要灵感 | 12. A 儿子不富裕 |
| B 年轻人不喜欢古典音乐 | B 儿子买了新车 |
| C 开朗的人喜欢流行音乐 | C 父亲在酒店工作 |
| D 对古典音乐的喜爱会更持久 | D 父亲很羡慕儿子 |

13. **A** 豆汁价格昂贵
B 豆汁历史悠久
C 豆汁味道比较苦
D 豆汁用黄豆制成

14. **A** 富人往往很乐观
B 微笑可以带来财富
C 穷人也可能很开心
D 人们不需要时刻微笑

15. **A** 志愿者也需要帮助
B 老年人喜欢做志愿者
C 大部分志愿者是学生
D 做志愿者有益身心健康

第二部分

第 16–30 题：请选出正确答案。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 16. A 没有负担 | 22. A 让作品继承传统 |
| B 知识丰富 | B 让作品更贴近现实 |
| C 团队意识强 | C 激发作家的想象力 |
| D 对市场反应敏感 | D 让作家具有不同的风格 |
| 17. A 市场观念不强 | 23. A 网络文学读者众多 |
| B 熟悉国内市场 | B 出现了许多年轻作者 |
| C 重视海外市场 | C 那些年轻作者很有才华 |
| D 一部分人有创业经历 | D 网络文学的语言具有跳跃性 |
| 18. A 不愿冒险 | 24. A 是网络作家 |
| B 技术落后 | B 认同网络文学 |
| C 没海外背景 | C 创作数量很少 |
| D 缺乏商业化运作能力 | D 在出版社工作 |
| 19. A 有无技术 | 25. A 没有生命力 |
| B 有无资金 | B 只适合青少年 |
| C 有无市场需求 | C 影响了自己的创作 |
| D 有无新的理念 | D 和自己风格完全不同 |
| 20. A 团体创业更易成功 | 26. A 门槛很高 |
| B 大学生不适合创业 | B 已经产业化 |
| C 创业者应该懂技术 | C 人人都可以有创意 |
| D 创业初期要控制规模 | D 不是很随意的事情 |
| 21. A 故乡 | 27. A 引起不满 |
| B 民间文化 | B 导致分歧严重 |
| C 文人文化 | C 大家都不发言 |
| D 在北京、天津的经历 | D 延长会议时间 |

28. **A** 要放松
B 增加阅读量
C 学习新理论知识
D 多思考、观察和交流

29. **A** 美食
B 编辑
C 教育
D 市场

30. **A** 动手能力强
B 对生活要求高
C 获取信息能力强
D 不喜欢动手做吃的

第三部分

第 31-50 题：请选出正确答案。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 31. A 步行上下山 | 37. A 实事求是 |
| B 坐缆车上下山 | B 始终如一 |
| C 坐缆车上山、步行下山 | C 老生常谈 |
| D 步行上山、坐缆车下山 | D 带有建议 |
| 32. A 知足常乐 | 38. A 要少批评人 |
| B 是悲观主义者 | B 称赞应注意客观 |
| C 坐缆车下了山 | C 要学会自我称赞 |
| D 和乙感受相似 | D 称赞别人会使自己快乐 |
| 33. A 要着眼未来 | 39. A 称赞的价值 |
| B 要追求效率 | B 称赞与自信的关系 |
| C 要有快乐的心 | C 应该怎么称赞别人 |
| D 解决问题要讲究策略 | D 人们为什么喜欢被称赞 |
| 34. A 敬业 | 40. A 默读 |
| B 交际范围广 | B 一目数行 |
| C 有创新意识 | C 边读书边听音乐 |
| D 专业知识丰富 | D 连续读几个小时 |
| 35. A 运气好 | 41. A 损害视力 |
| B 变得随和 | B 容易疲劳 |
| C 认识新朋友 | C 可以加快阅读速度 |
| D 素质得到提高 | D 有助于培养阅读兴趣 |
| 36. A 什么是友谊 | 42. A 能加深理解 |
| B 如何结交朋友 | B 有助于记忆 |
| C 结交朋友的好处 | C 对演讲有好处 |
| D 朋友要互相帮助 | D 会造成理解能力下降 |

43. **A** 怎样保护视力
B 孩子阅读的不良习惯
C 不要一味追求阅读速度
D 怎样培养孩子良好的阅读习惯
44. **A** 散步
B 聊天
C 打球
D 午睡
45. **A** 防晒
B 补充水分
C 避免出汗
D 强度不能太大
46. **A** 节约用电
B 做好工作计划
C 去健身房锻炼
D 利用午休时间整理办公桌
47. **A** 午睡的重要性
B 如何改善工作环境
C 怎样预防办公室疾病
D 夏日午后白领怎样调节身心
48. **A** 更自信
B 更珍惜时间
C 无法确定时间
D 时间安排更合理
49. **A** 不适用于个人
B 指需要多元标准
C 可用于企业管理
D 主要用于心理测量
50. **A** 合作源于信任
B 多标准等于没标准
C 人才决定企业成败
D 要重视企业文化建设

二、阅 读

第一部分

第 51-60 题：请选出有语病的一项。

51. A 7 月的内蒙古草原，是一个美丽的季节。
B “位”不是一个普通的量词，它还含有敬重的意思。
C 一个志存高远的人，必定将追求优秀作为自己的人生目标。
D 心胸狭窄的人就像显微镜，将小事过分放大，大事却看不见。
52. A 在怎样获得快乐这个问题上，孩子有时是我们的老师。
B 书中的经验和知识对我们来说取之不尽、用之不竭的源泉。
C 我祖籍江苏无锡，再上两代是江苏武进，就是今天的常州。
D 生活中没有“删除”键，好的、坏的都是你人生的一部分，要学会珍惜。
53. A 顾客可以通过浏览我们的网站选择所需要的商品。
B 太阳能设备不用燃料，安全卫生，因为不会带来污染。
C 世界小麦种植的总面积，居粮食作物种植总面积的第一位。
D 作为一名管理者，你可以不知道下属的缺点，却不能不知道下属的长处。
54. A 光线太强或太弱，都容易使眼睛感到疲劳。
B 这是一个专门教你怎么制作网页的免费网站。
C 一般情况下，敬酒一定要充分考虑好敬酒的顺序，分明主次。
D 世界上没有完全相同的两片树叶，更没有完全相同的两个人。
55. A 拥有资源的人不一定能成功，善用资源的人才会成功。
B 晚唐诗人中，诗歌成就最高的，是擅长写爱情诗的李商隐。
C 有些植物的花朵因吸收金属元素而改变颜色，这也能成为找到地下矿藏。
D 今天是上海世博会开园后的第三个周六，参观人数达到开园以来最高峰。
56. A 简单的生活，无论对身体还是精神，都大有裨益。
B 第十届国际马拉松赛报名时间将于本月 12 号截止。
C 对语言的应用，应该力求用最经济的方式，表达最丰富的内容。
D 每个人都需要表露自己的情绪：如喜怒哀乐忧惧等，尤其孩子如此。
57. A 早饭一定要吃，因为它可以帮助你维持血糖水平的稳定。
B 当人的注意力不集中时，就会下意识地眨眼，以减少进入大脑的信息。
C 据预测，明年第二季度国际市场的原油日需求量将减少 250 万桶以内。
D 豆浆是中国人十分喜爱的一种饮品，它营养丰富，又被称做“植物奶”。

58. **A** 在她的心目中，童年跟大自然相处的那段日子是自己受过的最好的艺术教育。
- B** 地球上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。
- C** 颐和园是一座环境幽雅、建筑精美、举世闻名的古典园林，它是中外游客到北京的必游之地。
- D** 登山之前要掌握一些登山的知识，而且还要准备好登山的装备，这样才能更好地应对意外情况。
59. **A** 冬季停车要注意选择地点，尽量避开坑洼潮湿处，以免积水结冰，冻住车轮。
- B** 按照中国农历，“立夏”代表着夏季来临，不过由于中国幅员辽阔，各地入夏的时间并不一致。
- C** 卷心菜可以说是所有的蔬菜中最为古老的一种，我们知道古时候的人就已经很久以前一直在吃它了。
- D** 初次见面，能说出对方姓名，并说一两句恭维话，可以给对方留下好印象。不过，恭维不能过头，说多了会令对方觉得你世故、虚伪。
60. **A** 一口整洁的牙齿，不仅是身体健康的标志，还能使人在社交场合充满自信。
- B** 你努力了，不见得能得到你想要的成功。但在努力的过程中，你一定会有所获得。
- C** 胶片的发明催生了另外一个改变人类记录方式的事物的产生带来很大影响，那就是电影。
- D** 节日期间，各星级饭店纷纷推出特色餐饮和特惠措施，吸引大量市民走进饭店欢度佳节。

第二部分

第 61-70 题：选词填空。

61. 良好的口语交际能力，已成为现代人必备的_____，口语交际是在一定的语言情境中相互_____信息的过程，是人与人之间交流和沟通的基本_____。

A 素质 传递 手段 B 品质 传授 手法
C 品德 传播 途径 D 道德 传达 模式

62. 纳西族算不上是一个大民族，但是它的东巴文化却_____，引起世人的兴趣和_____。东巴文化包括象形文字、东巴经、东巴绘画、音乐、舞蹈等。其中东巴象形文字被_____为目前世界唯一存活着的象形文字。

A 博大精深 注视 耸 B 得天独厚 注重 竖
C 名扬中外 关注 誉 D 难能可贵 关怀 称

63. 眼见为实，我们总是相信自己亲眼看到的东西，认为只有亲眼_____见，才是真实_____的。然而有时候我们亲眼看到的却常常与真实相悖，视觉上的错觉常常会欺骗许多_____的头脑。

A 所 可靠 自以为是 B 可 依赖 一丝不苟
C 亦 踏实 称心如意 D 愈 周密 有条不紊

64. 无数事实证明，淘气的孩子往往比老实的孩子更具创造力，其原因就是淘气的孩子接触面_____，大脑受到的_____多，这样可以激活他们的_____。因为创造需要一定的时间和空间，家长应该给孩子更多的时间和空间，让他们淘气一点，让他们_____地去遐想、去活动、去创造。

A 广 刺激 智力 自由
B 宽 激励 想象 活泼
C 大 激发 智慧 疯狂
D 浅 打击 见解 合理

65. 没有人喜欢和不快乐的人在一起，这主要是因为在一个_____，每个人都_____着一堆大大小小的问题，他没有时间更没有精力来_____你的烦恼。你逞一时之快，希望他变成你_____垃圾的接收站，你轻松了，但久而久之，只能让他对你敬而远之。

A 朝代 面对 承受 感情
B 时代 面临 倾听 情绪
C 时机 掌握 宣传 精神
D 当代 控制 处理 思维

66. 众所周知，海洋中有丰富的生物和矿产_____，殊不知海水本身也是宝藏之一。海洋学家在长期的研究中发现，深层海水是海洋的_____，富含大量微量_____，营养十分丰富。若能_____利用深层海水，将会使人类受益无穷。

- | | | | |
|------|----|----|----|
| A 资本 | 核心 | 因素 | 充足 |
| B 资源 | 精华 | 元素 | 充分 |
| C 物资 | 奇迹 | 物质 | 彻底 |
| D 能源 | 重心 | 成分 | 深刻 |

67. 下雨时，汽车司机的_____会受到影响，尤其是下暴雨时雨刷器不能有效地刮净挡风玻璃上的雨水，令司机眼前_____不清。_____，因为气温降低，挡风玻璃上会有雾气。这时，要打开冷气和后挡风玻璃加热器以尽快_____雾气。

- | | | | |
|------|----|----|----|
| A 视线 | 模糊 | 同时 | 消除 |
| B 眼色 | 混乱 | 反而 | 消耗 |
| C 视野 | 含糊 | 总之 | 消失 |
| D 眼神 | 疲倦 | 因而 | 消化 |

68. 随着环保概念不断深入人心，动物皮草已经不再是炫耀奢华的_____，_____的是同样具有高贵气质的仿皮草材料。仿真的材质、适中的价格，加以最_____的款式，仿皮草成为越来越多爱美_____的新宠。

- | | | | |
|------|------|----|----|
| A 时装 | 优胜劣汰 | 完美 | 人物 |
| B 潮流 | 供不应求 | 时髦 | 人员 |
| C 装饰 | 取而代之 | 时尚 | 人士 |
| D 象征 | 层出不穷 | 新颖 | 人才 |

69. 宜兴紫砂陶有悠久的历史 and 很高的艺术_____，并以其_____的原料材质，精湛的_____技艺，古朴的自然色泽和_____的造型艺术，在工艺美术苑林中独树一帜，经久不衰。

- | | | | |
|------|----|----|------|
| A 成果 | 罕见 | 人工 | 物美价廉 |
| B 财富 | 坚固 | 制作 | 喜闻乐见 |
| C 风格 | 特殊 | 操作 | 朝气蓬勃 |
| D 成就 | 独特 | 手工 | 千姿百态 |

70. 丁俊晖虽然是首次参加这项顶级赛事，但他表现得非常_____，完全是名大赛型选手，具有非常大的_____。丁俊晖因父亲_____台球生意而与这项运动结缘，从 9 岁开始接受_____训练，2002 年开始在国际赛场上_____自己的台球天赋。

- | | | | | |
|------|----|----|----|----|
| A 镇静 | 实力 | 主持 | 正当 | 显示 |
| B 镇定 | 潜力 | 经营 | 正规 | 展示 |
| C 平静 | 魅力 | 承包 | 正经 | 暗示 |
| D 稳定 | 势力 | 实施 | 正义 | 提示 |

第三部分

第 71-80 题：选句填空。

71-75.

司马光出生于宋真宗天禧三年（公元 1019 年），当时，他的父亲司马池正担任光州光山县令，于是便给他取名“光”。司马光家世代为官，父亲司马池官至兵部郎中、天章阁待制，一直以清廉仁厚享有盛誉。司马光深受父亲影响，自幼便聪敏好学。据史书记载，（71）_____，常常“手不释书，至不知饥渴寒暑”。7 岁时，他便能够熟练地背诵《左传》，并且能把 200 多年的历史梗概讲述得清清楚楚。



（72）_____，从小就是一副小大人模样。有一次，他跟小伙伴们在后院里玩耍。（73）_____，有个小孩子爬到缸沿上玩，一不小心，掉到缸里。缸大水深，眼看那孩子快要没顶了。别的孩子们一见出了事，吓得边哭边喊，跑到外面向大人求救。司马光却急中生智，（74）_____，使劲向水缸砸去，“砰！”水缸破了，缸里的水流了出来，被淹的小孩子得救了。这就是流传至今的“司马光砸缸”的故事。（75）_____，东京和洛阳有人把这件事画成图画，广泛流传。

- A 这个偶然的事件使小司马光出了名
- B 小小的司马光遇事沉着冷静
- C 从地上搬起一块大石头
- D 司马光非常喜欢读《左传》
- E 院子里有一口大水缸

76-80.

气象台预报 10 次暴雨，9 次报对了，人们都带雨具做了预防，印象不一定深刻；(76) _____，许多人挨了浇，很难忘掉，可能怨声载道。

其实，天气预报准确与否是一个相对的概念，它既体现了公众对预报的理解和认知程度，(77) _____。

首先，天气预报还很年轻。虽然古人在观察天象过程中积累了很多预测经验，但是气象卫星、气象雷达等先进探测仪器和计算机的应用时间并不长，(78) _____，人类对于很多天气现象的发生、演变及其内在规律并未完全掌握。这些因素会直接影响到预报的准确率。



其次，天气本身变化无常。(79) _____，也就是说，大气时时刻刻在流动着，完全摸清它的规律，似乎是不可能的事。

第三，大气中各种天气系统的空间范围是不同的，有的天气系统具有很强的地域性。以北京为例，这么大一个城市，今天如果报了“有雨”，实际可能是东城有雨，西城没雨，(80) _____，感受大不相同，有的人会说准，有人就会说不准。

- A 可是有一次暴雨没报出来
- B 基于现代科学基础上的天气预报历史相对较短
- C 这对身处不同地区的人们来说
- D 围绕地球的这层厚厚的大气是个流体
- E 也与现有技术水平能够达到什么程度密切相关

第四部分

第 81-100 题：请选出正确答案。

81-84.

作为一门艺术，一种能力，幽默像其他艺术和技能一样，可以通过后天的努力而获得，幽默并非只能为某些人所独有，幽默可以走进任何一个人的生活。那么，如何培养幽默感呢？

第一，知识广博。知识在于积累，丰富的知识、广博的见闻才能使幽默得心应手，左右逢源。知识是幽默的沃土，幽默是知识的产物。要想成为一个幽默家，必须对古今中外、天南地北、历史典故、风土人情都有所了解，必须对天文地理、文史经哲、名人轶事、影星趣闻都有所关注。



第二，心胸豁达。林语堂说：“幽默是一种心理状态，进而言之是一种观点，一种对人生的看法。”如果整天唉声叹气，怨天尤人，患得患失，心胸狭隘，自私自利，好像别人占尽了便宜，自己吃尽了苦头，埋怨自己无钱无势，埋怨周围人不关心自己，“用一道心造的墙将自己与世隔绝”，持这种人生态度的人是不会具有幽默感的。

第三，思维求异。要注意发展不同的思维方式，要打破常规，从封闭的思维束缚中挣脱出来，拓展思维的广阔性，思维活动就会发展、提高，就会在言谈中创造出出人意料又令人惊喜的幽默效果。

81. 关于幽默，下列哪项正确？

- | | |
|-------------------|-------------------|
| A 与思维方式无关 | B 需要以知识为基础 |
| C 是少数人所独有的 | D 受经济条件的影响 |

82. 林语堂认为幽默：

- | | |
|------------------|-------------------|
| A 是一种人生态度 | B 包含丰富的感情 |
| C 与社会地位有关 | D 可以反映人的品德 |

83. 第 3 段中“心造的墙”指的是：

- | | |
|------------------|------------------|
| A 狭隘的心胸 | B 成熟的心态 |
| C 复杂的人际关系 | D 长期的知识积累 |

84. 培养幽默感应该注意什么？

- | | |
|----------------|-----------------|
| A 不要勉强 | B 思维要开阔 |
| C 要乐于助人 | D 要提高竞争力 |

85-88.

弹性水库，就是那些装点着青山的森林。森林，在调节降水不均方面，有着不可低估的作用。有人估计过，树大根深的森林区土壤，每公顷可蓄水 500-2000 吨。因而，森林享有大气和水资源“绿色卫士”的美称。

那么，为什么说这种森林水库是“弹性”的呢？因为一棵树不但是一台“吸水器”，还一台“降雨机”。植物的体内，90%以上是水，天旱时，植物的叶子向大气蒸腾水分，甚至可以把它所吸收的水分放出去 99%。这样一来，依靠茂密的森林，就会使干燥的空气变得湿润，使旱情减轻。它雨季能蓄，旱季能吐，完全根据外界环境的变化而自动变化，无需人工操纵。

科学家认为，世界上许多干旱和半干旱地区，大多都是森林贫乏的地区，如果在这些地区植树造林，使森林覆盖率提高到 30% 以上，且分布均匀，旱季可供用水量就可以增加 5-8 倍。可见，做好植树造林工作，建立起弹性水库，对于扩大水源改变缺水现象，有着不可估量的作用。

弹性水库还有着地上水库和地下水库所不易起到的重要作用，就是能够改善小气候。在一个森林环抱、绿树成荫的城市里，这个功能最明显。这里，人们不但感到空气清新，还会感受到它在温度和湿度方面的双重影响。冬季，它能挡风御寒，既可使寒冷的气温不致降得过低，又可使冬天不至于过分干燥；夏季，它能吸收一部分太阳辐射，形成了夏天绿地里的良好小气候环境，为人们在生产、生活上创造了凉爽、舒适的气候环境。



85. 下列哪项符合森林水库“弹性”的含义？

- | | |
|-----------------|-----------------|
| A 雨季蓄水 | B 旱季储水 |
| C 雨季蒸腾水分 | D 旱季吸收水分 |

86. 根据上文，下列哪项正确？

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| A 森林属于地下水库 | B 水库宜建在森林旁边 |
| C 森林覆盖率要重视均匀 | D 干旱、半干旱地区比较贫困 |

87. 第 3 段主要谈的是：

- | | |
|-------------------|---------------------|
| A 森林可以抵御风沙 | B 干旱地区森林贫乏 |
| C 森林的蓄水能力强 | D 植树造林可以缓解旱情 |

88. 弹性水库改善小气候的功能：

- | | |
|------------------|-------------------------|
| A 不如水库明显 | B 冬天比夏天明显 |
| C 城市比农村明显 | D 可以弥补地上、地下水库的不足 |

章鱼外貌虽丑，功夫却高，它有着特殊的自卫和进攻的“法宝”。首先，章鱼有 8 条感觉灵敏的触手，每条触手上有 300 多个吸盘，每个吸盘的拉力为 100 克，想想看，无论谁被它的触手缠住，都是难以脱身的。有趣的是，章鱼的触手和人的手一样，有着高度的灵敏性，用以探索外界的动向。每当章鱼休息的时候，总有一两条触手在值班，高度警惕着有无“敌情”。如果外界真的有什么东西轻轻地触动了它的触手，它就会立刻跳起来，同时把浓黑的墨汁喷射出来以掩藏自己，趁此机会观察周围情况，准备进攻或撤退。章鱼可以连续 6 次往外喷射墨汁，过半小时后，又能积蓄很多墨汁，章鱼的墨汁对人无毒。其次，章鱼有十分惊人的变色能力。它可以随时变换自己皮肤的颜色，使之和周围的环境协调一致。章鱼在恐慌、激动、兴奋等情绪变化时，皮肤都会改变颜色。另外，章鱼有高超的脱身技能。当章鱼遇到敌害时，如果它的触手被对方牢牢地抓住了，这时候它就会自动抛掉触手，自己往后退一步，用断触手的蠕动来迷惑敌害，趁机赶快溜走。每当触手断后，伤口处的血管就会极力地收缩，使伤口迅速愈合，所以伤口是不会流血的，第二天就能长好，不久又长出新的触手。最后一点，章鱼还能将水存在体内，依靠溶解在水中的氧气生活，因此它离开了海水也照样能活上几天。



雌章鱼也许是世上最尽心也是最富有自我牺牲精神的母亲。它一生只生育一次，产下数百至数千个卵，藏于自己的洞穴之中，在孵化期间，雌章鱼不吃也不睡地守护着洞穴，它不仅要驱赶猎食者，还要不停地摆动触手，以保证洞穴内的水时时得到更新，使未出壳的小宝贝们得到足够的氧气。小章鱼出壳的那天，母章鱼也就完成了自己一生的职责，放心地死去。

章鱼有较发达的神经系统，对人又很亲善。章鱼天性好奇、肯学，还有很好的记忆，对掌握的经验永不忘记，形状古怪的章鱼却有如此好的“脑子”，实在令人称奇。

89. 与第 1 段中“法宝”意思最接近的是：

- A** 本领 **B** 职责 **C** 条件 **D** 立场

90. 关于章鱼，下列哪项正确？

- A** 离不开海水 **B** 可以连续 6 次喷射墨汁
C 新触手第二天就能长好 **D** 母章鱼会和小章鱼一起生活

91. 根据上文，下列哪项正确？

- A** 章鱼的记忆力很好 **B** 章鱼对人有攻击性
C 章鱼的墨汁对人有害 **D** 章鱼会随温度变化改变自身颜色

92. 孵化期间，雌章鱼为什么要不停摆动触手？

- A** 要捕食猎物 **B** 要驱赶猎食者
C 要保证氧气充足 **D** 转移敌人的注意力

在人类所患的各种疾病中，再没有比感冒更常见和普遍的了。几乎每个人都患过感冒，但多数人对感冒却并非真正熟悉，甚至存在着一些不正确的认识。

误区一：感冒是小病。许多人都把感冒看成是无足轻重的小病，不注意其防治。其实，感冒不仅可以给病人带来鼻塞、头痛、发烧等多种不适，而且还会引起许多严重的并发症，如急性喉炎、支气管肺炎、心肌炎等。因为患感冒后，机体呼吸系统防御“大门”被破坏，病变可沿呼吸道蔓延、扩展，加之周身抵抗力下降，病原微生物乘虚而入。所以，感冒有“百病之源”之称，并非小病。



误区二：感冒是由于寒冷造成的。“穿暖和点，要不你会感冒的”，然而，医学家用科学实验证实了这种观点是错误的。实验分两组，一组穿得暖暖和和，并保持环境干燥；另一组则穿上潮湿的单薄内衣，任风扇的冷风吹拂。同时给两组人相同数量的感冒病毒，结果两组人感冒发病率及病情严重程度并无差异。

误区三：打喷嚏是最主要的传播方式，即健康人是吸入了感冒患者打喷嚏或咳嗽出的感冒病毒微粒后才发病的。然而据流行病学调查证实，手接触才是最重要的传播方式。在手上，感冒病毒可存活 2 小时；在手帕上，可存活 1 小时；在坚硬的物体表面，可存活 72 小时以上。如果感冒患者用手直接触摸或擦鼻涕，病毒就会沾在手上，然后又沾于手接触的任何地方，使触摸这些地方的健康人手上也沾上病毒，再通过揉眼睛或擦鼻涕而感染上感冒。所以，预防感冒的关键措施是：不用手乱摸东西；勤洗手帕或者使用一次性的面巾纸；感冒患者不要与别人握手等等。

93. 关于感冒，大多数人觉得：

- | | |
|------------------|-------------------|
| A 不是小病 | B 应该及时治疗 |
| C 会引起其他疾病 | D 通常是着凉引起的 |

94. 上文的实验说明：

- | | |
|--------------------|---------------------|
| A 穿得少容易感冒 | B 吹冷风会加重感冒 |
| C 感冒和寒冷没有关系 | D 潮湿的空气会引起感冒 |

95. 下列哪种情况最容易传播感冒？

- | | |
|--------------------|--------------------|
| A 室内不通风 | B 跟感冒患者握手 |
| C 打喷嚏时用手帕捂嘴 | D 周围有感冒患者咳嗽 |

96. 上文主要谈的是：

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| A 感冒的危害 | B 怎样预防感冒 |
| C 感冒病毒是如何传播的 | D 人们对感冒的一些错误认识 |

97-100.

每一个中华老字号都是一个品牌奇迹，“同仁堂”有 300 多年的历史，京城最老的老字号“鹤年堂”的历史超过 600 年。今天它们不仅仅是品牌，更是一种文化，当我们提起这些品牌，最津津乐道的还是那些被人熟知的动人故事。

少年康熙曾得过一场怪病，全身红疹，奇痒无比，宫中御医束手无策。康熙心情抑郁，微服出宫散心，信步走进一家小药铺，药铺郎中只开了便宜的大黄，嘱咐泡水沐浴。康熙遵其嘱咐沐浴，迅速好转，不过三日便痊愈了。为了感谢郎中，康熙写下“同修仁德，济世养生”，并送给他一座大药堂，起名同仁堂。

这就是家喻户晓的中华老字号品牌——同仁堂诞生的故事。1669 年，同仁堂药铺落成。时过 341 年，这间百年老店深深影响着几个世纪的中国人，首先影响到的便是听到同仁堂诞生故事的人们，一家平民小店与皇室的故事，一个小郎中打败宫中御医的故事，故事中的高超医术夹杂着传奇色彩，看病的或听故事的人纷至沓来。



康熙的故事给了同仁堂强大的生命力，但每一个生命都有尽头。为了延续生命，同仁堂还需要更多的传奇故事来提醒消费者感知它的存在。

在其后的发展中，同仁堂几乎和清朝的每一代皇帝都有故事。雍正元年，皇帝亲自授命同仁堂专办御药供奉，之后皇帝、后妃吃的药都是同仁堂制作的。慈禧“垂帘听政”时特别青睐同仁堂的养生保健配方，如珍珠粉、益母草膏，还特准跨过御药房直接供药。

一个传统的商业品牌不能长久地依靠一个故事传递的精神来谋取利益，无论品牌故事多么动听，传统的商业品牌贩卖的始终都是有形的产品和可感知的服务。产品的更新换代，替代品的出现，与竞争对手同质化现象的出现，都决定了这样的品牌不可能因为一个故事，而延续几百年的生命。同仁堂也不行。

97. 同仁堂诞生之前是：

- | | |
|----------------|------------------|
| A 一家商铺 | B 一个小药铺 |
| C 宫中御药房 | D 京城知名大药店 |

98. 授命同仁堂专办御药供奉的是：

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|---------------|
| A 康熙 | B 雍正 | C 后妃 | D 慈禧太后 |
|-------------|-------------|-------------|---------------|

99. 作者认为，同仁堂延续几百年生命靠的是：

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| A 与清朝皇帝的关系 | B 与竞争对手的同质化 |
| C 动听和传奇的品牌故事 | D 有形的产品和可感知的服务 |

100. 最适合做上文标题的是：

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| A 百年老店的传统 | B 中华老字号的历史 |
| C 同仁堂的传奇故事 | D 传统商业品牌的创新与发展 |

三、书 写

第 101 题：缩写。

- (1) 仔细阅读下面这篇文章，时间为 10 分钟，阅读时不能抄写、记录。
- (2) 10 分钟后，监考收回阅读材料，请你将这篇文章缩写成一篇短文，时间为 35 分钟。
- (3) 标题自拟。只需复述文章内容，不需加入自己的观点。
- (4) 字数为 400 左右。
- (5) 请把作文直接写在答题卡上。

在一个安静的小镇上，有一名厨师，他的烹饪水平很不错，在一家叫“吃吧”的饭店做厨师 5 年多了。当厨师之余，他还热衷于买彩票，虽然他一直没有中过大奖。

有一天，幸运之神终于眷顾了他，他居然中了数百万元的大奖，他成了小镇上最幸运的人。中奖的那个晚上，他在自己工作的饭店请客。他亲自下厨，做了许多拿手菜，和大家一起庆祝自己的一夜暴富。

那个狂欢的晚上，所有人都尽情玩闹，只有饭店的老板有些难过，因为他得开始计划重新招聘一名厨师了，他想原来的厨师肯定不会继续干这份工作。

第二天，就在老板写好招聘广告，正准备贴在门口时，一个熟悉的身影出现了，那个厨师居然回来了。他不但回来了，而且风趣地说：“我是厨师，厨房是我的，你们休想把我丢进那些豪华会所。”

于是，他又吹着口哨开始了自己的工作。很快，饭店里的食客变得比以前更多了，当人们发现那位厨师依然在这里工作时，都很惊讶地向他挥手致意。

后来，他的做法引来了好奇的记者。记者们举着摄像机闯进厨房问他：“先生，您已经是百万富翁了，完全不必继续在这里工作了，为什么还要继续呢？”

他一手端着盘子，一手拿着勺子，对记者说：“我从小就喜欢学习做菜，长大后，在父母亲的反对下，我坚持成为一名厨师，你大概知道我有多么喜欢干这个了吧？而且，我在这里有像亲人一样的老板和同事，我们相处得非常愉快，他们让我人生的大部分时间都很快乐，我为什么要因为一笔意外之财而丢弃我热爱的事情呢？是的，我不能因为钱耽搁了我的快乐。”

记者很惊讶，良久无语，然后很执着地问：“你这么有钱，为什么不把这家饭店买下来，然后自己做老板，这样不是更好吗？”

厨师笑了，隔着玻璃门指着外面的老板说：“像购买这家饭店成为老板这种事情，我是不会干的。因为这是他最喜欢干的事情，我如果买下这家饭店，那不意味着他要失业并失去快乐了吗？既不能给我带来快乐，又有可能夺走别人快乐的事情，我为什么要干呢？”

听了厨师的回答，记者再次惊呆，然后对这位厨师竖起了大拇指。人们都相信，他是快乐的，因为他热爱着自己的工作和生活。

很多时候，我们都把工作的目的等同于赚钱，于是工作便成为一种庸俗的劳

累。如果试着把工作和金钱分开，和快乐挂上钩，也许你会发现工作将成为一件愉快的事情。细细想来，我们大多数人没有中头彩的命，可能要将人生大部分的时间献给工作，如果不能把工作当成快乐的事情，不去从工作中寻找快乐，那我们的一生岂不是要在悲哀中度过吗？

H61005 卷听力材料

(音乐, 30 秒, 渐弱)

大家好! 欢迎参加 HSK (六级) 考试。
大家好! 欢迎参加 HSK (六级) 考试。
大家好! 欢迎参加 HSK (六级) 考试。

HSK (六级) 听力考试分三部分, 共 50 题。
请大家注意, 听力考试现在开始。

第一部分

第 1 到 15 题, 请选出与所听内容一致的一项。现在开始第 1 题:

1. 我想给女朋友打电话, 我预想了各种情况: 一、她妈妈接电话。二、她爸爸接电话。三、她接电话, 但父母在身边, 说话不方便, 等等。我想了一个下午, 想好了各种应对策略, 然后拿起电话, 结果她不在家。
2. 同样是一枝玫瑰, 悲观者看到的是刺, 乐观者看到的是花, 不同心态与思维模式会导致不同的结果与命运。多数成功者的心态是积极的, 即使只有一线希望, 也要全力以赴去争取。
3. 做事情应该提前准备, 这样在机会突然出现时, 才不至于手忙脚乱。有人抱怨没有机会, 然而当机会来临时, 却因为自己平时没有积累足够的学识与能力, 以致不能胜任, 只能后悔莫及。
4. 如果整个教育的过程是零到一百的话, 最重要的是零到一。而这个从零到一的过程就是父母与孩子的沟通, 沟通是教育真正的开始。带着足够的信心和耐心去陪伴孩子, 才能找到相互之间的沟通密码。
5. 《围城》发表以后, 在国内外引起巨大轰动。有位美国记者要求采访作者钱钟书。钱钟书再三婉拒, 她仍然执意要见。钱钟书幽默地对她说: “如果你吃了个鸡蛋觉得不错, 何必一定要认识那只下蛋的母鸡呢?”
6. 喜欢流行音乐的人, 随着年龄的增长和阅历的丰富, 可能最终转向古典音乐; 但喜欢古典音乐的人, 只要喜欢上了, 很少再回到流行音乐的怀抱中。音乐家说: 喜欢流行音乐是一时的事, 喜欢古典音乐是一世的事。

7. 一条街上散落着垃圾，几天后它就会被更多的垃圾覆盖；如果街道很干净，一旦出现垃圾，就会有人主动把它扔进垃圾箱。这是一种心理惯性：坏的东西，让它更坏一些也无妨；好的东西，人们会不由自主地维护它。
8. 吃杏仁巧克力有利于大脑健康？没错！但这不是巧克力的功劳，而是杏仁中的维生素在起作用，它可以延缓大脑衰老。当然也不能忽视心理因素，比如感到焦虑时，吃一块儿杏仁巧克力无疑是对自己小小的宠爱。
9. 长期以来，人们习惯于将智商作为衡量人才的标准，而现代研究表明，人才成功的决定因素不仅仅是智商，还有情商。那些在管理领域里的成功者中，有相当一部分是在学校里被认为智商并不太高的人。
10. 听不少“垂钓迷”朋友说过，钓鱼的好处就是可以静静地坐在那里，只是盯着水面，等鱼儿上钩。那种心情，说“望眼欲穿”也许有点儿夸张，但是垂钓时精神专注，平常生活中的琐事、烦心事，全都抛在了脑后。
11. 我们每天都在按着不变的节奏生活，饮食起居、上班下班、休闲娱乐、与人交往……不知不觉中，也许五年、十年很快就过去了。而到那时，我们常常又会做出和大多数人相同的反应：感叹年华易逝、岁月无情。
12. 父子二人经过五星级饭店门口，看到一辆十分豪华的汽车。儿子不屑地对父亲说：“坐这种车的人，肚子里一定没有学问！”父亲则轻描淡写地回答：“说这种话的人，口袋里一定没有钱。”
13. 豆汁是北京独具特色的民间小吃，已经流传了上千年。它是以绿豆为原料制成的，颜色暗淡，味道酸甜。第一次品尝时，人们往往会觉得难以下咽，但多尝几次，它浓厚的香味就会让你欲罢不能了。
14. 微笑是对待生活的一种态度，跟贫富、地位、处境没有必然联系。腰缠万贯可能会忧心忡忡，一贫如洗却可能心情舒畅。处境顺利，有人还会愁眉不展；身处逆境，有人却笑对人生。
15. 研究发现，志愿者活动不但能够给那些需要帮助的人提供帮助，而且也能给志愿者本人带来身体上的健康和心理上的愉悦。有数据显示，那些年龄大的志愿者比同龄的非志愿者寿命更长。

第二部分

第 16 到 30 题，请选出正确答案。现在开始第 16 到 20 题：

第 16 到 20 题是根据下面一段采访：

女：作为清华创业园的主任，您认为大学生创业的优势和劣势都是什么？

男：大学生创业的优势是没有包袱。对大学生来讲，本来就一无所有，即使失败了得到的也是经验，我认为这就是大学生的创业优势。另外在经验方面来看，没有经验反而敢于冒险，一些较难的项目有经验的人不敢做，恰恰因为他是大学生，初生之犊不畏虎，就开始做了，并获得了成功。

女：从海外回来的留学生也没有经验，他们和国内的大学毕业生的差别是什么？

男：留学生之间差别比较大。如果留学生只是纯粹搞技术，跟国内毕业生是一样的。技术出身的人把技术看得比较重，技术为主的公司，不成功的主要原因是欠缺商业化运作能力。国内大学生和留学生都有这样的情况。在清华有这样一批留学生，他们有创业经历，掌握海外先进的技术，了解如何将技术变成市场需要的产品，如何与资本结合达到上市等。这样的留学生，市场观念比较强，市场运作能力比较强，吸引资金本事也比较大。他们不仅带回来技术，还有新的观念和理念，这样的留学生创业是比较容易成功的。

女：对于我们大学毕业生来说，先不要头脑发热，先要确定自己适不适合创业。

男：对大学生最重要的是，不管怎样创业，要搞清楚一件事情，不管你是卖产品还是服务，最主要还是看有没有市场需求，产品的潜在市场有多大。在市场里，要做跟别人不一样的东西，要考虑如何在市场里取得一杯羹。

女：在创业者里面，有个人，也有团队，哪一种更多？

男：大多数都是团体创业，很多是懂技术的和懂市场的相结合。比如说我们做电脑的，搞技术的人把电脑做得更快、更好，以更好卖，这是最简单一个结构。有人开发适合市场的产品，有人卖出去，再把信息反馈回来，这是最简单的组合。如果还有懂资金、懂销售、懂管理、懂人力资源的，这样的团队会更加的完美，成功的可能性会更大一点。

16. 大学生创业的优势是什么？
17. 关于从海外回来的留学生，下列哪项正确？
18. 技术为主的公司不成功的主要原因是什么？
19. 大学生创业应该先搞清楚什么？
20. 根据对话，可以知道什么？

第 21 到 25 题是根据下面一段采访：

女：各位网友大家好，今天我们请到著名作家莫言老师，网友们熟悉莫言老师的小说已经很久了，大家很想知道您创作的小说灵感来源是什么？

男：故乡可以算是一个最大的来源，因为我很多的人物、很多的故事都是从故乡生发出来的。还有很多故事是我在北京、天津经历到的，甚至我从国外电影上看到的，从外国作家书里读到的，从电视新闻里看到的，这样我才能持续不断地创作。

女：中国传统文化流传下来两个非常不同的东西，一种是文人文化，另外一种民间文化，您的作品好象更多体现民间文化，您有什么看法？

男：每一个作家接受的文人文化都差不多，如果仅有文人文化，那么所有作家的作品应该是差不多的，为什么会有这么多的作家形成各自不同的风格，因为我们接受来自民间的文化不一样，这块东西对一个作家的风格是至关重要的。

女：您对网络对文学的影响有什么看法？

男：网络文学毫无疑问给很多有才华的年轻作者提供了施展才华的机会。通过网络写作，很多年轻的写手冒了出来，然后重新回归到传统的出版方式出书，这是好事。网络文学有自己的鲜明风格，那种想象力，那种语言的跳跃感和朝气蓬勃的力量，这都是用纸笔写作很难达到的，这样的写作势必会影响我们的文学。

女：您最近有没有看过网络的作品？

男：看过。我曾经看过郭敬明写的《幻城》，我觉得写得蛮好的。他写的和我写的是根本不一样，他写的东西，我写不了，我写的可能他也写不了。

21. 男的的创作灵感主要是从哪里来的？

22. 男的认为民间文化对写作有什么影响？

23. “很多年轻的写手冒了出来”主要是什么意思？

24. 关于男的，可以知道什么？

25. 男的怎么看待郭敬明的作品？

第 26 到 30 题是根据下面一段采访：

女：说到创意，可能很多人都觉得高深莫测。比如我们平常开会策划一个项目时，往往在让大家拿出一个有创意的想法时就很容易冷场，因为总是觉得自己缺乏创意。欧阳先生，您怎么看这个问题呢？

男：嗯，在我看来，创意是有一定的门槛的，但不是特别高，因为随着社会的发展，创意慢慢地会变成一种很职业化的产业，会有很多专门从事这方面的人员来开发不同的创意。可能是现在大家周围专门从事创意研究的人太少，所以就会觉得创意和自己是有一定距离的，其实不是这样，每个人都能让自己的头脑充满创意。创意是一件很随意的事情，不要刻意地去追求每件事都要有创意，不要把创意变成大脑的一种负担。

女：您说创意研究会变成一种很职业化的东西，我很认同这个观点。但是现在内地的大学还都没开设专门的创意产业研究课程，目前还是我们这些学习新闻出版传播类专业出身的人员对创意的需求比较大。您能谈谈怎么样才能培养起自己独特的创意吗？

男：我认为要多思考，多观察生活，和周围的人多交流，因为创意最后还是要满足社会的需求，你应该多去接触社会，而不能埋在书里一个人想。我觉得培养、发掘创意必须多用头脑，不断地思考总结，能从生活中的小事中发现一些东西，并且把它们转化为创意，我觉得就很好。

女：确实如此。那么您能不能举一个您自己身上的事例来论证这个观点呢？

男：是这样的，我最近几年都在专注于美食的研究，因此写了很多和饮食有关的东西。我最近正在编写一本十八分钟做出一道菜的书，因为我发现现在的年轻人都不是特别喜欢动手做东西吃，如果你写本书告诉他们要三四个小时才能做出一道能吃的菜，他们听到肯定都吓跑了。于是我就开始留心收集这方面有关的材料。比如说煮饺子，擀皮很麻烦，他们可以去超市买现成的，不过吃饺子的酱汁他们就得自己做，可能也就几分钟，但是确实能做出可口的食物。这就是创意。

女：概括起来，您的意思就是说，观察生活，留心生活，通过一件小事发掘出一个点，从而培养出一个可能的创意？

男：对，就是这个意思。多观察，多动脑子，创意自然会越来越多。

26. 关于创意，男的是什么看法？

27. “很容易冷场”主要是什么意思？

28. 男的是认为怎样才能培养创意？

29. 近几年男的在做哪方面的研究？

30. 男的认为年轻人有什么特点？

第三部分

第 31 到 50 题，请选出正确答案。现在开始第 31 到 33 题：

第 31 到 33 题是根据下面一段话：

现在技术发展了，旅游业也进步了，进步之一就是名山胜地都架起了缆车。一般的旅行都采取上山乘缆车，然后步行下山的方式，省力省钱又省时。登山活动，不知不觉变成了下山活动。在这个活动中，三种人有三种不同的感受。甲说：“上山坐缆车，啥也没看到。下山下了千级台阶，腿肚子都抽筋了，找罪受！”乙说：“上得太快了，只好慢慢下，也算软着陆嘛！”丙说：“一边下山，一边看风景，把这辈子的下坡路全走了，今后就一定顺了！”同一件事，同样的行为，却有不同的感受。甲是悲观主义，乙是客观主义，丙是乐观主义。看来，天底下快乐的人，不是上天赐予他快乐的事，而是给了他一颗快乐的心。

- 31. 现在爬山，游客们一般采取什么方式？
- 32. 关于甲，可以知道什么？
- 33. 这段话主要告诉我们什么？

第 34 到 36 题是根据下面一段话：

你认识多少人，以及多少人认识你，决定着你能有多大的成就。成功，百分之八十五来自于人脉关系，百分之十五来自于专业知识。

古人说：学而无友，则孤陋寡闻。交友是一件有益的事，每个人都应该尽量去认识新朋友。因为朋友能扩大我们生活的领域，使我们能更深刻地认识这个世界。

一个人交际范围广阔，获得财富的机会相应会增加。如果你希望早日成功，就必须有良好的人际关系网。实际上所谓的走运多半是因为有良好的人际关系做基础。多结交能认同你的做法、想法和才华的朋友，他们一定会为你带来好运。

- 34. 说话人认为怎样才能成功？
- 35. 所谓的走运主要指什么？
- 36. 这段话主要讲的是什么？

第 37 到 39 题是根据下面一段话：

就一般心理活动而言，人们并非总是喜欢被别人称赞的。首先，人们需要的是实事求是的称赞，从中可以了解到哪些是自己的优点，哪些是自己的缺点。其次，人们也并非受到别人的称赞越多就越喜欢对方。当听到某人千篇一律的赞扬时，尽管知道对方是真诚的，但听得太多，也就不觉得荣耀了。可见，老生常谈的赞扬无法使人感到荣耀。而这时如果经常批评你的人开始赞扬你，你就会十分重视这种赞扬的价值。

- 37. 根据这段话，人们需要什么样的称赞？
- 38. 根据这段话，可以知道什么？
- 39. 这段话主要谈什么？

第 40 到 43 题是根据下面一段话：

当孩子小的时候，读书大多是随意的行为。随着年龄增大，孩子需要父母提供一些指导，掌握一些技巧。培养孩子良好的读书习惯很重要。

首先父母要学会让孩子改变一些观念，如现在你的阅读速度是太慢了，但要改变并不难；如果你渴望读快一点，你真的就能够读快；阅读速度可以成倍、成十倍提高，一目数行并不是天才的专利；阅读速度的提高与理解文章内容没有根本上的矛盾。

另外，及时纠正孩子的一些不良阅读习惯，十分重要。如眼睛距离书本很近；默读的时候总是轻声地读出声来；歪着脑袋、躺着或是伏在桌子上阅读；喜欢一口气读几个小时等。

眼睛距离书本很近，一是损害视力，二是极大妨碍了读书速度。眼睛应该距离书本远一些，大约一尺左右为宜。因为眼睛离页面远，视野就宽阔，视网膜成像的文字就越多。这样一来，一次摄入的不再是一个字或一个词语，而是一大块、整段甚至几段。只要养成习惯，一目几行是很容易的事情。

朗读出声音是阅读速度慢的另外一个原因。当然，读出声对记忆是有好处的，因为这是一种多重刺激。但是记忆和理解是有区别的，少了一种记忆手段并不意味着理解能力会下降。

- 40. 说话人建议父母改变孩子的哪种阅读习惯？
- 41. 眼睛离书本远一些会怎么样？
- 42. 关于朗读出声，下列哪项正确？
- 43. 这段话主要告诉我们什么？

第 44 到 47 题是根据下面一段话：

夏日里昼长夜短，身体容易困乏。忙碌于办公楼里的白领们午后难免疲惫，应该利用好这段时间为自己身心减压。

有时，我们感觉困倦，其实并非因为缺少睡眠，反而会越睡越困，越没有精神。这时，你不妨反其道而行，利用中午时间安排一些阳光下的户外活动。时间不太长、强度不太大的活动，既可以缓解压力，舒展筋骨，有效增加气血运行，又可以使大脑得到休息。对于白领们来说，散步是最适宜的午休活动。午饭后去写字楼附近的街心花园、绿化带等空气清新的场所散步。你还可以倒走或侧走，让温暖的阳光照在你的背上，晒背的同时锻炼腰部肌肉。在人少的空地上，做几节广播体操或瑜伽伸展动作，让自己微微出汗，就可以恢复充沛的体力和好的心情。

另外，杂乱无序的办公桌总是会让人心情不好。利用午休时间整理办公桌，让工作环境尽量整洁有序。顺手做点儿体力活儿——给桌上的小花浇点水，为绿植洗洗叶片；擦拭一下键盘和显示屏，给主机除除尘。如果时间允许，还可以把上午的工作简单理一理，将下午的事情分分类。这些简单的工作可以让你从放松的休息状态自然过渡到工作状态，让下午的办公室时光更轻松。

- 44. 对于白领来说，什么是最适宜的午休活动？
- 45. 中午的户外活动应该注意什么？
- 46. 说话人有什么建议？
- 47. 这段话主要谈什么？

第 48 到 50 题是根据下面一段话：

“手表定律”是指一个人有一只手表时，可以知道现在是几点，而当他同时拥有两只手表时却无法确定时间。两只手表并不能告诉一个人更准确的时间，反而会让看表的人失去对准确时间的信心。你要做的就是选择其中较信赖的一只，尽力校准它，并以此作为你的标准，听从它的指引。“手表定律”在企业经营管理方面给我们一种非常直观的启示，就是对同一个人或同一个组织的管理不能同时采用两种不同的方法或标准，不能同时设置两个或者多个不同的目标。换句话说，“手表定律”所指的是每一个组织、每一个企业必须有统一的企业文化作为统领，有统一的生产经营管理标准，有明确的作业规范，这是一个企业成功的基石，否则，企业的行为将迷失方向，最终陷于混乱。

- 48. 当一个人有两只手表时会怎么样？
- 49. 关于“手表定律”，下列哪项正确？
- 50. “手表定律”告诉我们什么道理？

听力考试现在结束。

H61005 卷答案

一、听 力

第一部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. A | 2. A | 3. D | 4. B | 5. A |
| 6. D | 7. B | 8. C | 9. D | 10. B |
| 11. D | 12. A | 13. B | 14. C | 15. D |

第二部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 16. A | 17. D | 18. D | 19. C | 20. A |
| 21. A | 22. D | 23. B | 24. B | 25. D |
| 26. C | 27. C | 28. D | 29. A | 30. D |

第三部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 31. C | 32. B | 33. C | 34. B | 35. A |
| 36. C | 37. A | 38. B | 39. C | 40. D |
| 41. C | 42. B | 43. D | 44. A | 45. D |
| 46. D | 47. D | 48. C | 49. C | 50. B |

二、阅 读

第一部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 51. A | 52. B | 53. B | 54. C | 55. C |
| 56. D | 57. C | 58. A | 59. C | 60. C |

第二部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 61. A | 62. C | 63. A | 64. A | 65. B |
| 66. B | 67. A | 68. C | 69. D | 70. B |

第三部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 71. D | 72. B | 73. E | 74. C | 75. A |
| 76. A | 77. E | 78. B | 79. D | 80. C |

第四部分

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------|
| 81. B | 82. A | 83. A | 84. B | 85. A |
| 86. C | 87. D | 88. D | 89. A | 90. B |
| 91. A | 92. C | 93. D | 94. C | 95. B |
| 96. D | 97. B | 98. B | 99. D | 100. C |

三、书 写

101. (略)